

Неделя: первая

День: 1

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
204//2017	Макароны отварные с сыром	200/10/30	16,2	19,1	40,9	400,2	0,08	0,17	86,4	1,28	127,2	146,9	38,5	1,81
382/2017	Какао с молоком	200	4,2	3,6	21,3	134,5	0,05	1,60	24,0		152,9	117,9	18,0	0,55
14/2017	Масло сливочное (порциями) 72,5% м.д.ж.	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001		40,0	0,11	2,40		3,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	<b>итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>23,0</b>	<b>30,3</b>	<b>80,3</b>	<b>685,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>150</b>	<b>1,9</b>	<b>289,7</b>	<b>292,0</b>	<b>69,8</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>														
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,2	1,8	11,4	0,03	4,90		0,10	17,00	30,0	14,00	0,50
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,4	5,6	14,9	119,4	0,05	10,30		2,40	44,37	53,3	25,25	1,18
291/2017	Плов из птицы	100/200	27,0	21,7	54,6	522,0	0,07	1,34	62,6	5,29	58,86	260,0	61,96	2,90
389/2017	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,8	88,5	0,02	4,00		0,20	14,00	14,0	8,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,05			0,27	10,50	47,4	14,10	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	<b>итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>35,2</b>	<b>28,5</b>	<b>120,0</b>	<b>877,0</b>	<b>0,3</b>	<b>20,5</b>	<b>62,6</b>	<b>8,8</b>	<b>151,9</b>	<b>431,8</b>	<b>133,6</b>	<b>9,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1390</b>	<b>58,2</b>	<b>58,7</b>	<b>200,3</b>	<b>1562,2</b>	<b>0,5</b>	<b>22,3</b>	<b>213,0</b>	<b>10,7</b>	<b>441,6</b>	<b>723,8</b>	<b>203,4</b>	<b>12,2</b>

Неделя: первая

День: 2

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веш-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223/2017	Запеканка из творога со сгущен.молоком	200/30	23,8	20,0	66,3	540,6	0,12	1,62	88,41	0,76	348,1	356,8	54,66	1,37
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	61,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
	Кондитерские изделия (печенье)	3/18	3,7	7,3	26,8	187,9					10,43	32,4	7,19	0,79
	<b>итого за завтрак</b>	<b>499</b>	<b>27,7</b>	<b>27,4</b>	<b>108,1</b>	<b>789,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>88,4</b>	<b>0,8</b>	<b>369,6</b>	<b>392,0</b>	<b>63,3</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>														
71/2017	Овощи натуральные свежие ( помидоры)	100	1,2	0,2	3,8	21,5	0,07	17,5		0,70	14,00	26,0	20,00	0,90
101/2017	Суп картофельный с пшеном	250	2,0	3,7	12,1	89,5	0,09	8,25		1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
295/2017	Котлета из птицы	100	15,5	16,5	15,8	272,9	0,08	0,52	30,00	2,90	39,12	118	19,66	1,08
312/2017	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,6	0,17	21,8	30,60	0,22	44,38	103,92	33,30	1,21
349/2017	Компот из смеси сухофруктов с вит "С" 0,5	200	0,4	0,0	27,8	113,0	0,02	0,73		0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2	0,05			0,27	10,50	47,4	14,10	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	17,9	84,4	0,05			0,50	7,20	27,2	10,30	0,62
	<b>итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>27,2</b>	<b>26,7</b>	<b>111,9</b>	<b>797,2</b>	<b>0,5</b>	<b>48,8</b>	<b>60,6</b>	<b>6,3</b>	<b>174,4</b>	<b>401,8</b>	<b>137,6</b>	<b>6,6</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1389</b>	<b>54,9</b>	<b>54,1</b>	<b>220,0</b>	<b>1586,7</b>	<b>0,6</b>	<b>50,5</b>	<b>149,0</b>	<b>7,1</b>	<b>544,0</b>	<b>793,7</b>	<b>200,9</b>	<b>9,0</b>